

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-25 środa	Podstawowa	<p>kakao 250 ml (SOJ, MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka i a wokado z maji szczyp. 80 g (JAJ, MLE, GOR,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z oliwy 80 g jabłko pieczone 200 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 744 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 98 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 546 mg</p>		<p>zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron razowy z serem białym i boczkami 250 g (SOJ, MLE,) kalefior z bułką tartą 100 g (MLE, GLU,) surówka z marchwi, jabłkami i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot borówko-wo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 651 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 112 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 54 g Sód 283 mg</p>		<p>herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ryżowa z szynką drob. warzywami i maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z papryki i warzyw 50 g Energia kcal 522 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 94 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 602 mg</p>	<p>bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel. 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 168 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 183 mg</p>	<p>Energia kcal 2084 kcal Białko ogółem 125 g Tłuszcz 70 g Węgiel wodany ogółem 326 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 70 g Sód 1613 mg</p>
	Łatwa strawna	<p>kakao 200 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb. krak. drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,) jabłko pieczone 200 g Energia kcal 631 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 85 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 390 mg</p>		<p>zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 300 g (MLE, GLU,) surówka z marchwi i jabłkami 150 g kompot borówko-wo-truskawkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 717 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 130 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 208 mg</p>		<p>herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) poledwica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 536 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 75 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 311 mg</p>	<p>bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał. ziel. 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 168 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 23 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 183 mg</p>	<p>Energia kcal 2051 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 57 g Węgiel wodany ogółem 313 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 1091 mg</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-25 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-09-25 środa	Łatwo strawna bogatobiałkowa	<p>kakao 200 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350ml (MLE, GLU,) jabłko pieczone 200 g Energia k cal 746 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 26 g Węgiel wodany ogółem 100 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 444 mg</p>	<p>jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg</p>	<p>zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 300 g (MLE, GLU,) surówka z marchewki i jabłkami 150 g kompot borowik wo-truska wo wy z cytryną 250 ml Energia k cal 717 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 130 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 208 mg</p>	<p>kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 75 mg</p>	<p>ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) poled wica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g płatki o wsiane na mleku 330ml (MLE, GLU,) Energia k cal 482 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 12 g Węgiel wodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 353 mg</p>	<p>bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał.ziel 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia k cal 168 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 23 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 183 mg</p>	<p>Energia kcal 2295 kcal Białko ogółem 109 g Tłuszcz 62 g Węgiel wodany ogółem 342 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 1327 mg</p>
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	<p>herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka i a wokado z maj. i szczyp. 80 g (JAJ, MLE, GOR,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z ol z ol 80 g Energia k cal 298 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 454 mg</p>	<p>zsiadłe mleko 370 g Energia kcal 136 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 39 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 7 mg</p>	<p>zupa solferino z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron razowy z serem białym i boczkiem 300 g (SOJ, MLE,) kalafior z wody 100 g surówka z marchewki, jabłkami i selera 150 g (MLE, SEL,) kompot truska wo-borowik wo wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 623 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 24 g Węgiel wodany ogółem 109 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 61 g Sód 238 mg</p>	<p>jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg</p>	<p>herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) sałatka ryżowa z szynką drob. warzy wami i maj. 150 g (JAJ, GOR,) sałatka z papryki, świeżej i koperku 50 g Energia k cal 467 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 80 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 602 mg</p>	<p>chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotowa wp./kabanos/ 30 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g Energia k cal 174 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 24 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 216 mg</p>	<p>Energia kcal 1781 kcal Białko ogółem 121 g Tłuszcz 53 g Węgiel wodany ogółem 313 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 88 g Sód 1520 mg</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-25 środa	Łatwo strawna małego dziecka	kakao 150 ml (SOJ, MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 40 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g kasza manna na mleku 150ml (MLE, GLU,) Energia kcal 406 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 50 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 307 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węgiel wodany ogółem 11 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	zupa ziemniaczana dietet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z serem białym 120 g (MLE, GLU,) surówka z marchewki i jabłka 80 g kompot borówka wo-truskawkowa 150 ml Energia kcal 314 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 6 g Węgiel wodany ogółem 59 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 98 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 11 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) poledwica dr. z pasieki Nik-Pol 50 g sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 150ml (MLE, GLU,) Energia kcal 322 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 46 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 228 mg	bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka got. 30g, sał.ziel 5g 1 szt (SOJ, MLE, GOR, GLU,) Energia kcal 168 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 5 g Węgiel wodany ogółem 23 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 183 mg	Energia kcal 1332 kcal Białko ogółem 64 g Tłuszcz 35 g Węgiel wodany ogółem 199 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 882 mg
	Bezglutenowa	kakao /bezgl/ 250 ml (MLE,) Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g pasta z jajka i awokado z maj. i szczyp. 80 g (JAJ, MLE, GOR,) sałatka z rzodkiewki i zielonego ogórka z oliwą 80 g jabłko pieczone 200 g Energia kcal 544 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 71 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 230 mg		zupa ziemniaczana /bezgl/ 350ml (MLE, SEL,) makaron z serem białym i boczkiem /bezglut./ 300 g (SOJ, MLE,) surówka z marchewki, jabłka i selera 150 g (MLE, SEL,) kalefior z wody 100 g kompot borówka wo-truskawkowa 250 ml Energia kcal 734 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 135 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 224 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g sał.ryżowa z szynką drob. warz.z maj./bezgl/ 150 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g płatki owsiane na ml. /bezgl/ 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 768 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 22 g Węgiel wodany ogółem 122 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 398 mg	Chleb bezglut. jasny Belviten 50 g masło 5 g (MLE,) kiełb.drob. wieprz.szynk. z fileta Nik-Pol/bezgl/ 30 g sałata zielona 10 g Energia kcal 177 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 22 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 1 mg	Energia kcal 2224 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 67 g Węgiel wodany ogółem 350 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 852 mg

Oznaczenia alergenów:

SO2 - dwutlenek siarki/siarczyny,
SOJ - soja,
JAJ - białko jaja kurzego,
MLE - mleko krowie,
GOR - gorczyca,
MIE - mięczaki,
GLU - gluten ,
OZI - orzechy ziemne,
SEL - seler,
SEZ - sezam,
SKO - skorupiaki,
ORZ - orzechy,
ŁUB - łubin,
RYB - ryby,